

WIR SIND FÜR SIE DA

Auf Ihrem Weg zum Knieersatz





Diese Broschüre ist in vier Abschnitte unterteilt, um Sie über Ihre Knieoperation zu informieren.

Von allgemeinen Informationen über Ihr Knie, bis hin zu dem, was Sie vor, während und nach der Operation beachten müssen. Jeder Abschnitt hat eine eigene Farbe, damit Sie wissen, wo Sie sich gerade befinden.

Ihr Knie

VERSTEHEN

- Wie Sie wieder die Dinge tun können, die Sie gerne tun 02
- Was ist die Ursache für Ihre Knieschmerzen? 04
- Denken Sie daran, es geht nur um Sie, und Sie sind nicht allein 05
- Knieersatzoperation, das künstliche Knie 06

WAS SIE vor der Operation

WISSEN MÜSSEN

- Vorbereitung für die Operation zum Knieersatz 08
- Vorbereitung Ihres Zuhauses auf eine Operation zum Knieersatz 10

WAS SIE über die Operation selbst

WISSEN MÜSSEN

- Was während Ihres Eingriffs geschieht 12

WAS SIE nach der Operation

BEACHTEN MÜSSEN


- Unmittelbar nach der Operation 14
- Bewegung während der Genesung 20
- Die Nebenwirkungen einer Knieersatzoperation 16
- Eine Zukunft, auf die Sie sich freuen können 24
- Eingewöhnung zu Hause 18

WIE SIE WIEDER DIE DINGE TUN KÖNNEN, die Sie gerne tun

Knieschmerzen machen es oft schwer die Dinge zu tun, die Sie gerne tun. Wenn Sie einen Oberflächenersatz des Kniegelenks in Erwägung ziehen, ist es völlig normal, dass Sie Fragen dazu haben. Wir haben diese Broschüre zusammengestellt, um Ihnen zu erklären, wie ein Oberflächenersatz Ihre Lebensqualität erheblich verbessern kann, damit Sie Ihre Lieblingsaktivitäten wieder genießen können.

Sie sind damit nicht allein. Jedes Jahr sind mehrere hunderttausend Menschen auf der Suche nach einer Behandlung für ihre Knieschmerzen.



A woman with curly hair, wearing a red short-sleeved top, stands in a field of tall, golden-brown grass. She is looking off to the side with a slight smile. The background shows rolling hills and mountains under a clear blue sky, suggesting a rural or natural setting.

Wie bei vielen anderen chirurgischen Eingriffen auch, können Sie viel zu Ihrer Genesung beitragen, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen. Dieser Leitfaden dient als Hilfestellung für das Gespräch mit Ihrem Chirurgen, der Sie darüber beraten wird, was Sie von Ihrer Operation erwarten können und wie Sie die Genesung am besten unterstützen können.

Der Weg zur Operation und zur Genesung ist bei jedem Menschen anders, denn was bei jemand anderem funktioniert, ist vielleicht nicht das Beste für Sie. Wir sind überzeugt, dass Sie mit Hilfe dieses Leitfadens und Ihres Arztes Antworten auf alle Ihre Fragen finden können.

Es ist Ihr Weg, und wir begleiten Sie bei allen Schritten auf diesem Weg.

WAS IST DIE URSACHE FÜR Ihre Knieschmerzen?

In einem gesunden Knie sind die Knochen, die Ihr Gelenk bilden, durch Knorpel und eine dünne Auskleidung gepolstert, die Reibung reduziert und Stöße absorbiert.

Wenn Ihr Kniegelenk von Arthrose betroffen ist, wird der Knorpel, der die Knochen polstert, weicher und nutzt sich ab, wodurch die Knochen aneinander reiben. Dies führt zu Schmerzen und Steifheit, die sich mit der Zeit verschlimmern können.*

Während ein gewisses Maß an Knorpelverschleiß mit zunehmendem Alter normal ist, können Ihre Genetik und Ihr Lebensstil Einfluss darauf haben, wie wahrscheinlich es ist, dass Sie eine Kniearthrose bekommen. Fehlstellungen der Gliedmaßen, Rheuma, Stoffwechselerkrankungen, eine häufige ungleichmäßige Belastung oder eine Verletzung können den Knorpel Ihres Gelenks schädigen und die Erkrankung auslösen.

* <https://www.nhs.uk/conditions/arthritis>



Am Anfang tun Ihre Knie vielleicht nur beim Bewegen weh, aber irgendwann empfinden Sie vielleicht die ganze Zeit über Schmerzen.

Gesundes Kniegelenk

Ihr Kniegelenk besteht aus dem Oberschenkelknochen (Femur), dem Schienbein (Tibia) und der Kniescheibe (Patella).

DENKEN SIE DARAN, ES GEHT NUR UM SIE, UND Sie sind nicht allein

Wenn Sie unter fortgeschrittener Arthrose leiden, scheinen Ihre Knieschmerzen möglicherweise alles zu beeinträchtigen...

Aktivitäten, die Sie einst gerne gemacht haben, bereiten Ihnen jetzt zu viele Beschwerden, um sie genießen zu können. Sie haben Mühe, beim Zusammensein mit Freunden und Familie so zu sein wie sonst, weil es Ihnen schwerfällt, sich zu konzentrieren. Warum? Wenn man ständig Knieschmerzen empfindet, kann man an nichts anderes denken.

Wir bei Zimmer Biomet verstehen, dass Knieschmerzen Sie unter Umständen dazu zwingen, Ihre Lebenspläne zu ändern, aber wir möchten, dass Sie wissen, dass Sie auf diesem Weg nicht allein sind. Arthrose ist die häufigste Erkrankung des Bewegungsapparats weltweit, und unsere Lösungen haben Millionen von Menschen wie Ihnen geholfen, ähnliche Erfahrungen zu überwinden und danach glücklicher und gesünder zu leben.



Nachdem Sie konservative Behandlungen wie Physiotherapie, medikamentöse Therapie und Kniespritzen ausgeschöpft haben, sind Sie nun an einem Punkt angelangt, an dem der Chirurg Ihnen eine Operation vorschlägt.

Unsere Implantate sind so konzipiert, dass sie Ihr Leben wieder in die richtigen Bahnen lenken und Ihnen die Freiheit geben, Ihr Leben so zu leben, wie Sie es sich vorgestellt haben.



Knies mit Arthritis

Wenn der Knorpel, der die Knochen polstert, sich abnutzt.

KNIEERSATZOPERATION

Das künstliche Knie

Ein künstliches Knie soll die natürliche Anatomie wiederherstellen und vorhandene Fehlstellungen korrigieren.

Arten des Knieersatzes:

Oberflächenersatz des Kniegelenks

Bei einem Oberflächenersatz des Kniegelenks werden die Oberflächen aller Knochen im Kniegelenk ersetzt, die abgenutzt sind. Manchmal ist auch die Gleitfläche der Kniescheibe davon betroffen.

Ein Oberflächenersatz des Kniegelenks ist erforderlich, wenn sich Ihre Arthrose in einem schwerwiegenden Stadium befindet und andere Behandlungsmöglichkeiten ausgeschöpft oder von Ihrem Arzt ausgeschlossen worden sind.



Teilgelenkersatz

Manchmal ist nur eine Seite des Kniegelenks von Arthrose betroffen. In diesen Fällen kann manchmal ein Teilgelenkersatz verwendet werden.

Dabei wird nur die Oberfläche des verschlissenen Gelenkteils wiederhergestellt, während alle Bänder sowie der gesunde Knochen und Knorpel intakt bleiben.

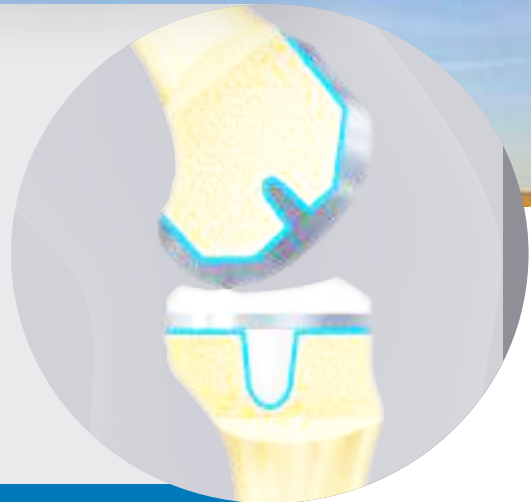


Nach der Auswahl müssen die neuen Komponenten sicher an Ihrem Knochen befestigt werden:

Zementierte Implantate

Ein zementiertes Implantat wird mit einem speziellen Knochenzement (in der Abbildung blau dargestellt) gesichert. Der Knochenzement fungiert als „Klebstoff“, der das Implantat sicher an seinem Platz hält.

Der Knochenzement härtet innerhalb von Minuten aus. Unter normalen Umständen können so fixierte Implantate schon am Tag der Operation Ihr Körpergewicht tragen.



Zementfreie Implantate

Zementfreie Implantate erlauben es Ihrem Knochen, an ihrer Oberfläche anzuwachsen, so dass sie vollständig in Ihren Knochen integriert werden können.

Wenn Ihre Knochenqualität es zulässt, könnte ein zementfreies Implantat für Sie in Frage kommen.



VORBEREITUNG FÜR die Operation zum Knieersatz

Hier finden Sie einige Tipps, wie Sie sich auf die Operation vorbereiten können:

Bereiten Sie sich körperlich vor

Während der Untersuchung überprüft Ihr Arzt möglicherweise die Medikamente, die Sie derzeit einnehmen, und schlägt Ihnen vor, Ihre Ernährung umzustellen oder sich sportlich zu betätigen.



Wenn Sie Raucher sind, sollten Sie dies Ihrem Arzt mitteilen, da Rauchen Ihre Genesung verzögern kann.

Informieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie derzeit zahnmedizinisch behandelt werden. Um zu verhindern, dass Keime in Ihrem Mund in Ihren Blutkreislauf gelangen und eine Infektion verursachen, bittet Ihr Arzt Sie möglicherweise, alle zahnmedizinischen Behandlungen zu unterbrechen oder zu verschieben.



Bereiten Sie sich körperlich und geistig vor, schlafen Sie gut, entspannen Sie sich und versuchen Sie, sich keine Sorgen zu machen.

Vor der Operation sollten Sie aktiv bleiben und Ihren Arzt fragen, ob Sie ein entsprechendes Trainingsprogramm beginnen können.

Eine der Entscheidungen vor einer Knieersatz-Operation betrifft die Art der Anästhesie, die verabreicht wird. Bevor Ihre Operation geplant wird, wird Ihr Anästhesist Ihre Krankengeschichte überprüfen, Sie untersuchen und dann die für Sie empfohlene Art der Anästhesie besprechen. Letztlich treffen Sie die endgültige Entscheidung gemeinsam mit Ihrem Anästhesisten.

Die Vollnarkose beinhaltet einen vollständigen Verlust des Bewusstseins, während die Lokalanästhesie einen bestimmten Bereich des Körpers betäubt, ohne die Gehirn- oder Atemfunktionen zu verändern. Gelegentlich empfiehlt der Anästhesist aufgrund Ihres aktuellen Gesundheitszustands oder wegen der Art des Eingriffs eine der beiden Methoden ausdrücklich.



VORBEREITUNG IHRES ZUHAUSE

auf eine Operation zum Knieersatz

Ihr Behandlungsteam gibt Ihnen einige Vorschläge und Hinweise, wie Sie Ihr Zuhause am besten für Ihre Genesung vorbereiten können. Es gibt viele Dinge, die Sie tun können, um Ihre Unabhängigkeit zu erhalten:



Ordnen Sie die Möbel so an, dass Sie sich in Ihrer Wohnung problemlos bewegen können.



Entfernen Sie Stolperfallen, um Stürze zu vermeiden.



Beachten Sie eventuelle Bodenunebenheiten und Stufen.



Erhöhen Sie Ihr Bett oder mieten Sie ein Krankenhausbett, damit es nicht zu niedrig ist.



Wählen Sie Stühle mit hoher Armlehne und festem Sitz.



Bewahren Sie Dinge in Reichweite auf, insbesondere solche, die Sie häufig benutzen.



Achten Sie auf Bereiche, die nass werden, und legen Sie rutschfeste Matten aus.



Verwenden Sie einen erhöhten Toilettensitz, um das Hinsetzen und Aufstehen zu erleichtern.



Bringen Sie Geländer dort an, wo Sie eventuell mehr Halt benötigen.



Bereiten Sie einige Mahlzeiten vor und frieren Sie sie ein, die Sie dann nur noch aufwärmen müssen.



Anziehhilfen, Sockenhilfen und Bindehilfen.



Langer Schuhanzieher, um Ihnen das An- und Ausziehen der Schuhe zu erleichtern.



Badewannensitz, Duschhocker, Duschmatte, langstieliger Schwamm.



Einkaufstrolley, um sicherzustellen, dass Sie nicht zu schwer tragen und sich auf Ihren Stand konzentrieren können.



Tragen Sie Kleidung und Schuhe, die Sie leicht an- und ausziehen können. Idealerweise sollten die Schuhe zum Hineinschlüpfen sein oder mit einem Klettverschluss befestigt werden.

Dinge, die Sie möglicherweise ins Krankenhaus mitnehmen sollten:



Pyjama oder Nachthemd und Morgenmantel.



Schuhanzieher mit einem langen Stiel.



Toilettenartikel (Zahnbürste, Seife, Bürste etc.).



Rucksack oder Stoffbeutel mit langen Griffen.



Jogginganzug mit einem weit geschnittenen Einstieg für den Fuß.



Begrenzen Sie den Bereich, in dem sich Haustiere aufhalten, damit Sie nicht über sie stolpern können.



Flache Schuhe (keine Sandalen) mit rutschfesten Sohlen.

Empfohlen für Ihren Krankenhausaufenthalt und zu Hause:



Stützende Turnschuhe, idealerweise mit Klettverschluss.

WAS WÄHREND IHRES EINGRIFFS

GESCHIEHT

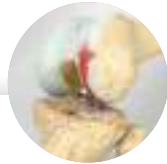
Die anfängliche Vorbereitung, die Operationsdauer und die Zeit, die Sie im Aufwachbereich verbringen, sollten ungefähr vier Stunden in Anspruch nehmen.



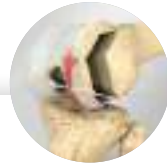
Sie sollten während des Eingriffs keine Kontaktlinsen, Prothesen oder Hörgeräte tragen.



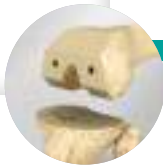
Ihre Knieersatzoperation Schritt für Schritt



1 Ihr Chirurg macht einen Einschnitt an der Vorderseite Ihres Knies, um das Gelenk zu sehen.



2 Er entfernt die betroffenen Knochen- und Knorpelflächen an den Ober- und Unterschenkelknochen.



3 Ihr Chirurg verwendet Schablonen, um Ihre betroffenen Knie für das neue Implantat vorzubereiten.



4 Anschließend wird mit einem Testimplantat geprüft, ob Passform, Größe, Stabilität und Bewegungsumfang stimmen.



5 Ihr Chirurg befestigt das Implantat zunächst an Ihrem Oberschenkelknochen, dann an Ihrem Unterschenkelknochen und setzt dann einen Kunststoffeinsatz dazwischen, um sicherzustellen, dass sie ohne Reibung aufeinander gleiten können.



6 Je nachdem, wie weit der Knorpelschaden fortgeschritten ist, muss eventuell auch die Rückseite der Kniescheibe ersetzt werden.



7 Nach der letzten Stabilitäts- und Bewegungsprüfung fixiert Ihr Chirurg das Gelenk, verschließt die Wunde und legt einen Druckverband an.

UNMITTELBAR nach der Operation

Sie werden in den Aufwachraum gebracht, wo Sie von spezialisierten Pflegekräften überwacht werden. Sie kümmern sich um Sie, während Sie noch in der Narkose sind, und sorgen dafür, dass Sie sich gut von der Narkose erholen, bevor Sie auf eine normale Station verlegt werden.

Wissen, was nach der Operation passiert

In den ersten Tagen ist Ihr Knie geschwollen und druckempfindlich; all das ist normal.

Ihre ersten Bewegungen und Schritte

Nach der Operation wird Ihnen das Krankenhauspersonal helfen, so schnell wie möglich aus dem Bett aufzustehen, damit Sie anfangen können, zu gehen, zu sitzen und mit Gehhilfen zur Toilette zu gehen. Die meisten Patienten können noch am Tag der Operation wieder gehen. Diese frühe Bewegung fördert die gute Durchblutung und Beweglichkeit Ihres Knies und zeigt Ihnen, dass Sie nicht krank sind.

Wieder gehen

Damit Sie nach der Operation wieder auf die Beine kommen, lernen Sie zunächst das Gehen mit Gehhilfen und dann mit Unterarmstützen.

Normalerweise benutzen Sie die Unterarmstützen, um auf beiden Beinen zu gehen. Ihr Behandlungsteam teilt Ihnen mit, wann Sie ohne Bedenken nur eine Stütze verwenden oder sogar auf beide Stützen ganz verzichten können.

Ihre Schmerzkontrolle

Eine gute Schmerzkontrolle lässt Sie besser schlafen, hilft Ihrem Körper, schneller zu genesen und ermöglicht es Ihnen, das Krankenhaus früher zu verlassen.

Das Schmerzempfinden ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich, wenn Sie also Schmerzen haben, zögern Sie nicht, sich an Ihr Behandlungsteam zu wenden. Sie sind da, um Ihnen zu helfen und wollen nicht, dass Sie sich unwohl fühlen.



Sie sollten immer Gehhilfen zum Treppensteigen verwenden, bis Sie sicher sind, dass Sie diese Unterstützung nicht mehr benötigen.

Nach Hause gehen

Sie bleiben in der Regel 4–5 Tage im Krankenhaus, und bevor Sie nach Hause entlassen werden, müssen Sie bestimmte Ziele erreichen wie zum Beispiel:

- ✓ Alleine ins und aus dem Bett kommen.
- ✓ Eine überschaubare Schmerzintensität haben.
- ✓ In der Lage sein, zu essen, zu trinken und die Toilette zu benutzen.
- ✓ In der Lage sein, die vorgeschriebenen Übungen zu Hause durchzuführen.
- ✓ Mit einem Hilfsmittel (Gehhilfe oder Unterarmgehstützen) auf einer ebenen Fläche gehen und in der Lage sein, eine bestimmte Anzahl von Stufen hinauf und hinunter zu steigen.

Ihre Genesung

Da jeder Mensch anders ist, ist auch die Zeit, die Sie zur Genesung benötigen, individuell. Sie werden alle üblichen Phasen der Rehabilitation durchlaufen, aber Sie erreichen einige Ziele möglicherweise früher oder später als beschrieben.



DIE NEBENWIRKUNGEN EINER Knieersatzoperation

Ihr Behandlungsteam weiß, dass Ihr Körper einzigartig ist und wie Sie während und nach der Operation am besten geschützt werden können. Es ist jedoch immer gut, sich über mögliche Nebenwirkungen im Klaren zu sein und bei Bedenken mit Ihrem Chirurgen zu sprechen.

Normale Folgen nach Ihrer Operation

Als Teil des üblichen Heilungsprozesses erleben Sie wahrscheinlich Folgendes:

Ein gewisses Maß an Schmerzen

Die Schmerzen werden in den ersten 24 Stunden nach der Operation am schlimmsten sein, danach sollten sie nachlassen.

Ihr Behandlungsteam behandelt Ihre Schmerzen mit Medikamenten.

Sie sollten bedenken, dass all dies normale Phasen des Genesungsprozesses sind und darauf hinweisen, dass Ihr Körper sich gut von Ihrem Eingriff erholt.

¹<https://reports.njrcentre.org.uk/Portals/0/PDFdownloads/NJR%2017th%20Annual%20Report%202020.pdf>

Schwellung und Ergussbildung

In den ersten Wochen nach der Operation kann der Bereich um Ihr neues Knie herum geschwollen sein, dies wird sich jedoch zurückbilden.

Taubheitsgefühl

In den ersten Wochen nach der Operation spüren Sie wahrscheinlich ein gewisses Taubheitsgefühl um die Operationsstelle herum, aber das sollte mit der Zeit verschwinden.

Wie bei jedem chirurgischen Eingriff kann auch der Gelenkersatz einige Risiken bergen. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Chirurgen, um die potenziellen Risiken vollständig zu verstehen und zu erfahren, wie Ihr Behandlungsteam Ihnen helfen wird, diese zu minimieren.



Der Knieersatz gehört mit einer Nutzungsdauer von rund 15 Jahren zu den erfolgreichsten Behandlungen in der Medizingeschichte.¹ Ein erfolgreiches Implantat verbessert Ihre Mobilität und reduziert Schmerzen.



EINGEWÖHNUNG zu Hause

Im Folgenden finden Sie einige Vorschläge, die Ihnen das Leben etwas leichter machen könnten, wenn Sie wieder zu Hause sind:



Bitten Sie jemanden, Ihnen eine Zeit lang bei der Hausarbeit zu helfen.



Befolgen Sie den Rat Ihres Arztes zu Schmerzmitteln.



Möglicherweise fühlen Sie sich müder als sonst, planen Sie daher Ruhepausen für den Vormittag und den Nachmittag ein.



Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Schlafrhythmus nicht verändern und versuchen Sie, ausreichend Schlaf zu bekommen.



Im Bereich des Kniegelenks kommt es zu Schwellungen, so dass Sie möglicherweise weite Kleidung als bequemer empfinden.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass die Schmerzen etwa 6–12 Wochen nach der Operation etwas zunehmen.

Dies ist in der Regel eine Folge des gestiegenen Sicherheitsgefühls und der damit erhöhten Aktivität. Wenn die Schmerzen zunehmen, achten Sie darauf, dass Sie nach der Aktivität genügend Zeit für Ruhe einplanen.

Geben Sie sich Zeit.



Sie sollten darauf hinarbeiten, Ihre Gehstrecke und den Umfang Ihrer täglichen Aktivität allmählich zu erhöhen.

Für den langfristigen Erfolg Ihres neuen Gelenks ist es wichtig, dass Sie Ihre Übungen fortsetzen.

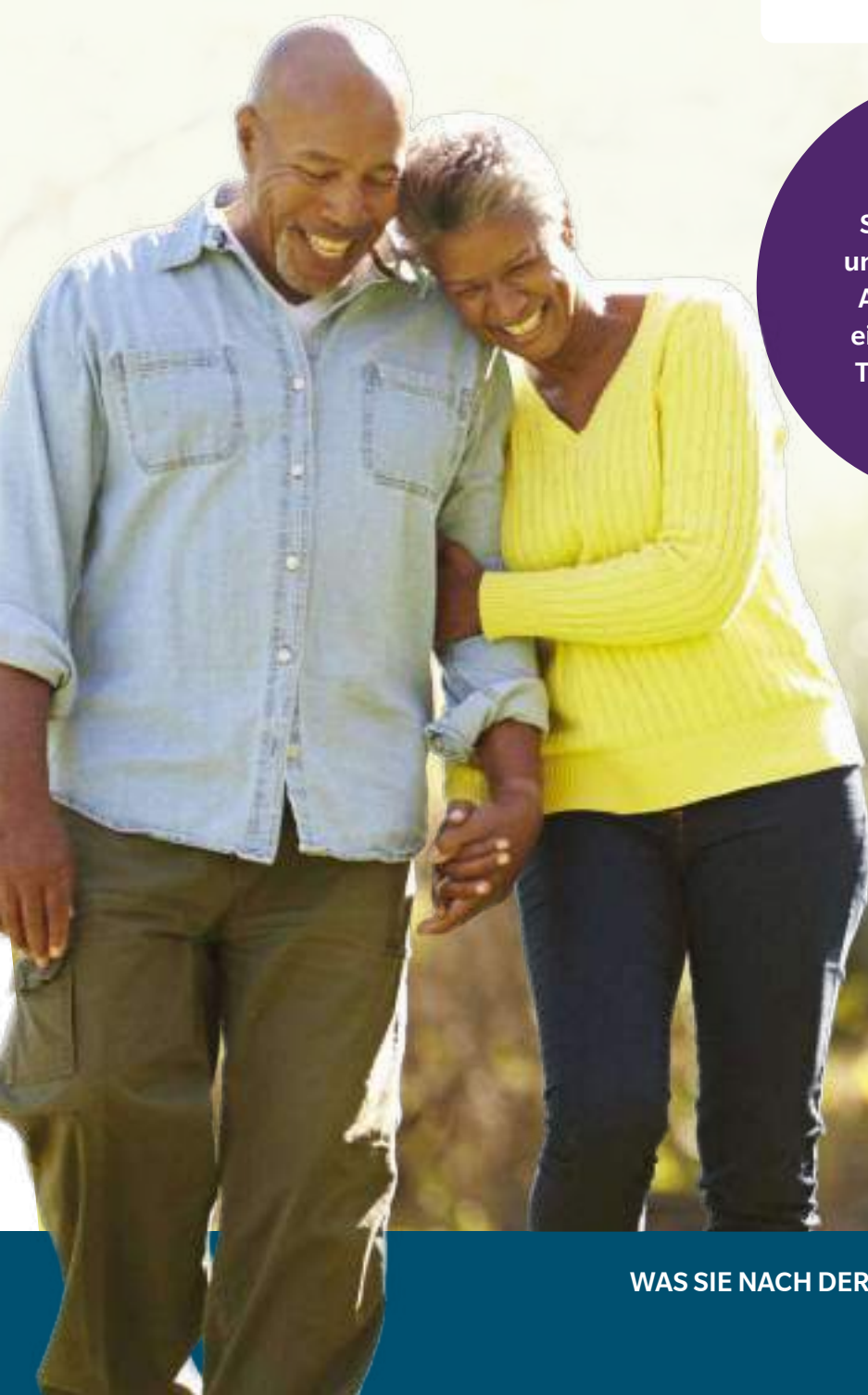


Ob und wann Sie nach Ihrer Operation wieder Sport treiben können, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Zum Beispiel, wie aktiv Sie vorher waren und wie Ihre Genesung voranschreitet. Sprechen Sie mit Ihrem Behandlungsteam darüber, was für Sie am besten ist.



Sprechen Sie bitte unbedingt mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem körperlichen Training beginnen.



BEWEGUNG während der Genesung

Nach Ihrer Operation besteht das Ziel darin, so aktiv wie möglich zu sein und langsam alle alltäglichen Aufgaben mit Ihrem operierten Knie so natürlich und so oft wie möglich zu erledigen.



Verwendung von Gehhilfen

Stellen Sie die Füße gerade und schulterbreit auseinander und platzieren Sie die beiden Gehhilfen vor und leicht seitlich der Füße. Beugen Sie die Ellbogen und verlagern Sie Ihr Gewicht auf die Griffe, wobei Sie Ihr Körpergewicht mit den Händen abstützen.



Hinsetzen oder aufstehen

Am besten sitzen Sie gerade auf einem hohen Stuhl mit Armlehnen. Wenn Sie aufstehen, versuchen Sie, dies so normal wie möglich zu tun; rutschen Sie nach vorne und stützen Sie sich auf den Armlehnen ab.



Treppensteigen mit Gehhilfen

Wenn die Treppe ein Geländer hat, verwenden Sie nur eine Gehhilfe. Stellen Sie das gesunde Bein auf die höhere Stufe und stützen Sie das operierte Bein mit der Gehhilfe ab, legen Sie die freie Hand auf das Geländer. Stützen Sie sich am Geländer und an der Gehhilfe ab und stellen Sie nun Ihr operiertes Bein auf die gleiche Stufe und fahren Sie, wenn Sie sich sicher und schmerzfrei fühlen, mit der nächsten Stufe fort – wiederholen Sie den Vorgang des Treppensteigens.



Treppen hinuntergehen

Anfänglich ist dies nicht so einfach wie das Treppensteigen, aber machen Sie sich keine Sorgen, wenn es Ihnen schwerfällt. Stellen Sie beide Gehhilfen auf die nächstniedrigere Stufe und stellen Sie dann das operierte Bein auf diese Stufe, während Sie Ihr Gewicht auf den Gehhilfen abstützen. Bewegen Sie dann das gesunde Bein auf die gleiche Stufe und wenn Sie sich sicher und schmerzfrei fühlen, wiederholen Sie den Vorgang, um die nächsten Stufen hinunterzugehen.



Duschen

Tragen Sie rutschfeste Schuhe und betreten und verlassen Sie die Dusche immer zuerst mit dem gesunden Bein. Denken Sie darüber nach, die Dusche mit Hilfsmitteln sicherer zu machen, z. B. mit einer rutschfesten Matte, einem sicheren Duschhocker mit vier Beinen und einem Schwamm mit langem Griff.



Baden

Nehmen Sie nur dann ein Bad, wenn Sie sich sicher fühlen und die Narbe vollständig verheilt ist. Stellen Sie einen sicheren viereckigen Hocker, der etwas höher als der Wannenrand ist, neben die Badewanne. Heben Sie immer zuerst das gesunde Bein in die Wanne und entlasten Sie das operierte Bein durch Abstützen mit den Händen. Hilfsmittel wie ein Badewannensitz, eine Antirutschmatte und Griffe können das Baden erleichtern.



Schuhe anziehen

Tragen Sie flache, stabile, schnürsenkellose Schuhe, die Sie anziehen können, ohne sich nach vorne zu beugen. Verwenden Sie zum An- und Ausziehen der Schuhe einen Schuhanzieher mit extra langem Griff.



Anziehen

Zu Beginn Ihrer Genesung lassen Sie sich am besten von jemandem beim Anziehen helfen oder verwenden Sie eine allgemeine Anziehhilfe und Sockenanziehhilfen. Fassen Sie mit dem Greifer den Bund eines Kleidungsstücks und ziehen Sie ihn über Ihr operiertes Bein. Benutzen Sie dann die Gehhilfe zum Aufstehen und ziehen Sie das Kleidungsstück hoch. Ziehen Sie beim Ausziehen immer zuerst das gesunde Bein aus.



Ins Bett gehen und schlafen

Bleiben Sie gerade und neigen Sie den Oberkörper leicht nach hinten, dann heben Sie das gesunde Bein ins Bett und anschließend das operierte Bein. Sie sollten auf dem Rücken mit leicht gespreizten Beinen schlafen. Wenn Sie ein Seitenschläfer sind, legen Sie ein Kissen zwischen Ihre Beine, damit Sie sie nicht übereinander schlagen können.



Aus dem Bett steigen

Setzen Sie sich mit dem Gesäß an die Bettkante und heben Sie dann das operierte Bein und anschließend das gesunde Bein aus dem Bett. Ihr Bett sollte stabil und ca. 70 cm hoch sein – wenn es zu niedrig ist, legen Sie eine zweite, härtere Matratze ins Bett oder erhöhen Sie den Bettrahmen.



In ein Auto einsteigen

Steigen Sie auf der Seite ein, auf der Sie mehr Beinfreiheit haben. Drehen Sie sich mit dem Rücken zum Sitz, setzen Sie sich hin und heben Sie die Beine ins Auto, wobei Sie die Oberschenkel mit den Händen abstützen. Achten Sie darauf, sich langsam zu bewegen. Um aus dem Auto auszusteigen, machen Sie dasselbe in umgekehrter Reihenfolge.



Sexuelle Aktivität

In den ersten sechs bis zwölf Wochen nach der Operation sollten Sie das Kniegelenk nicht zu stark belasten und übermäßiges Drehen oder Beugen des Knies vermeiden.



Fahren Sie erst dann Auto, wenn Ihr Arzt Ihnen sagt, dass es unbedenklich ist, und beachten Sie, dass einige Medikamente Ihre Reaktionszeit beeinträchtigen könnten.

EINE ZUKUNFT, auf die Sie sich freuen können

Wir hoffen, dass diese Broschüre Ihre Fragen zu Ihrer Operation beantwortet und Ihnen einige nützliche Informationen vermittelt hat. Wenn diese Broschüre Fragen aufwirft, kann es hilfreich sein, diese aufzuschreiben und sie bei Ihrem nächsten Krankenhaustermin mit Ihrem Behandlungsteam zu besprechen.

Ihr erfolgreicher Knieersatz stellt die Weichen dafür, dass Sie die Aktivitäten, die Sie lieben, wieder ausüben können. Sie erlangen Ihre Mobilität zurück und können sich auf eine bessere Lebensqualität freuen.

Jeder geht seinen eigenen Weg vom Knieersatz über die Genesung bis zum Leben danach.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg.





Dieses Material ist für Patienten bestimmt. Sofern nicht anders angegeben, unterliegen alle Inhalte dem jeweils gültigen Urheber-, Marken- und sonstigen geistigen Eigentumsrechten von Zimmer Biomet oder seinen angeschlossenen Tochtergesellschaften. Ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung von Zimmer Biomet dürfen diese weder ganz noch teilweise verbreitet, vervielfältigt oder Dritten zugänglich gemacht werden.

Zimmer Biomet ist ein Hersteller von Medizinprodukten, der Produkte und damit verbundene Dienstleistungen anbietet. Zimmer Biomet geht keiner ärztlichen Tätigkeit nach und praktiziert nicht im medizinischen Bereich.

Bei den Personen in diesen Werbematerialien handelt es sich um Modellpersonen und nicht um tatsächliche Empfänger von Produkten und Dienstleistungen von Zimmer Biomet.

Nicht zur Verbreitung in Frankreich bestimmt.

Die dargestellten Ergebnisse sind nicht unbedingt für alle Patienten mit dem Implantat typisch, indikativ oder repräsentativ. Die Ergebnisse sind je nach Gesundheitszustand, Gewicht, Grad der körperlichen Betätigung und anderen Faktoren unterschiedlich. Dieses Produkt und/oder dieser Eingriff sind nicht für alle Patienten geeignet. Nur ein Arzt kann bestimmen, wie Ihre spezifische Erkrankung zu behandeln ist. Welchen Aktivitäten der Patient nach der Operation nachgehen kann und die postoperativen Einschränkungen sind von Patient zu Patient verschieden. Sprechen Sie mit Ihrem Chirurgen darüber, ob ein Gelenkersatz das Richtige für Sie ist und welche Risiken mit dem Eingriff verbunden sind, einschließlich des Risikos von Implantatverschleiß, Infektion, Lockerung, Bruch oder Versagen, die alle eine zusätzliche Operation erforderlich machen könnten.